14｜如何完成一篇出彩的演讲稿?

2020-11-20 涵柏

人人都用得上的写作课 进入课程 >

讲述：涵柏
时长 22:04 大小 20.21M

你好，我是涵柏，欢迎你继续跟我学习写作。

今天，我们将前往第 3 个目的地，演讲稿的写作。我想在你的成长生涯中，或多或少都曾在公众场合，通过语言、肢体、神态，鲜明、完整地表达过自己的见解和主张。无论你喜欢与否，演讲都是说服传播中最重要的一种手段。

从历史上来看，一些重大的历史时间节点往往会有一篇传世的演讲稿问世，比如美国内战中林肯总统的葛底斯堡演说，美苏冷战中丘吉尔的铁幕演说，中国抗日战争时期毛泽东主席的著名演讲稿《为人民服务》等等。虽然，我们可能遇不到这样的场合，但在公司内一些场景中，总会有这样的考验等着我们。所以，了解一篇演讲稿怎么写，确实是一个不得不面对的问题。至于演讲稿更多的意义，在这里我就不过多论证了，我想你是清楚的。

但在开始讲解之前，为了对齐思路，我要对演讲的定义做一个广义上的解读。在我看来，我们**所写的个人总结和演讲稿的写作模式实际上是大同小异的**，就如同诸葛亮写的《出师表》，也是一篇好的演讲稿。因此，这节课我在分享演讲稿的写作技巧时，其实也就把个人总结如何写涵盖在里面了。

单说一些技巧，举例子，对于演讲稿来说，你的体会可能并不会很深。所以我思前想后，还是决定找一个演讲主题，按照步骤拆分，你跟着我一步步去写，从中去学习一些技巧和注意事项。

闲话少叙，接下来我们就进入正题吧。

演讲主题

演讲往往是命题作文。那我们的演讲稿用什么来作为主题呢？

我想 2020 年最火的一个词，一定是内卷。我记得前不久有朋友问我，人应该怎么避免被内卷化？这实在是一个伤脑筋的问题。假设，你接到了公司派给你的一个任务，请你以“内卷”作为主题，自找角度，写一篇 2500 字左右的简单演讲稿。

现在，我们就从头出发，分 4 步来完成这篇演讲稿吧。

第一步：寻找切入口

写演讲稿需要思考的第一件事，就是怎么**让一个空泛的主题落地生根**。比如，在当前的语境下，内卷是人人可卷，事事可卷，但我们总不能毫无重点地去谈论这个词吧，总得有个切入口。

那怎么寻找这个切入口呢？我的方法是：**落实到个体生命上去**。你想想看，对听众而言，没有人喜欢那些大的、高的、虚的、喊口号式的东西，他们想听到的是平易近人，与他们的生活紧密相连的内容。所以，我们选择的切入点一定是要与个体的生命体验有关。

你可能会有疑问了，演讲不是要升华吗？当然是的，但一定是**从身边事的体悟中去升华**，而不是凭空升华，否则，就只会让人觉得演讲人做作。

另外，我还得啰嗦几句。现实生活中，我们为何会经常性地反感一些宏大的写作命题？其实就是因为我们很难找到切入口。这个时候，你要记着我上面说的，你得把自己融进去，写自己经历的人和事。比如，在每年国庆的时候，总有朋友问我，你看看这个演讲题目“为祖国骄傲”多空泛啊，该怎么写？我说，你要把祖国具象化，把它们变成一件件具体的事，一个个具体的人。这样演讲的题目就不再是为祖国骄傲，而是为某个人或者某件事背后的精神骄傲。

写年度总结也是这样的。你认真想想，什么才能打动人？一定是**一个人独特的生命体验**。因为只有体验了，时光才不会虚度，体验了，这些感受才会属于你，你才能因此而创建出属于你自己的生活，进而把它拿出来分享。

好了，言归正传。根据这一点，我们可以有这样一个头脑风暴的过程：如果我们把内卷当作大的时代环境，我们发现自己是无法改变的，因为它是一个系统，你无力与之抗争。唯一能做的是什么呢？还是得从自己出发，从改变自身出发。你管不了别人，但可以先改变自己。

那要改变自己，首先我们得知道改变什么。这就涉及到另一个问题，什么才是最重要的个人价值。这下我们的切入口就找到了，题目也就出来了，那我的题目就是：**《“内卷”时代，自我如何应对？》**。

有了题目，我们就可以用“一句话法则”来确定主线：明白了什么是最重要的个人价值，才能知道自己要改变什么，坚守什么，从而抵抗内卷所带来的无奈和焦虑。

第二步：建立框架，寻找论据

现在切入口和主线我们都找到了，接下来要做的就是建立框架。怎么建立框架呢？还记得我们在方法篇第 5 课中学过的三段式吗？对演讲来说，这种模式是非常实用的。具体来说，三段式就是：是什么、为什么、怎么办。确定了之后，我们要做的就是把相应的观点和论据放进去。

就我们确定的演讲题目而言，这个三段式分别是这样的。

是什么：2020 年最流行的词汇是“内卷”，那什么是内卷？它的具体表现在哪里？

为什么：为什么会出现内卷？在我看来，是因为在各个领域，特别是 21 世纪以来，互联网、金融和房地产这三驾拉动经济的马车都在不同程度上遭受着瓶颈，增长乏力。如果这个蛋糕足够大，即便在分配不均的情况下，很多人还是可以分到一杯羹的，但现在很多人都分不到了。所以我认为，内卷的根本原因是因为**新经济增长乏力**。

怎么办：当经济乏力的时候，我们都知道得推动经济发展。那经济发展的原因是什么？找到了原因，我们就能对症下药了。

细心的同学也许已经发现了，这个三段式就是我们在谋篇布局中讲的触发、冲突和结局，这个是完全相通的。

确定了三段式，我们要做的就是寻找论据。这里我不讲有哪些论据，因为这是作为写作者应该考虑的基本问题，我着重聊聊**对演讲稿来说哪些论据很重要**。

1. 要讲故事、有例子

道理很简单，没有人不喜欢听故事。就像大家都知道苹果砸了牛顿的故事，但不一定知道牛顿三大定律。故事可以是别人，也可以是自己的。我的建议是，一篇演讲稿中不能都是别人的故事，得有自己的经历。首先就是它可以打动人，离听众不那么遥远；其次是因为自己亲历的故事可以有独特的内部视角。另外，请记住我在方法篇中讲过的，**写故事得有细节和画面感**。

2. 要有数据

数据常常给人一种真实的感受，在具体论证某个观点的时候，如果能用上一种数据，就会显得格调很高。

3. 要有名人出场

虽然我们常说，不能迷信权威，但要知道任何组织的形成、管治、支配均建构于某种特定的权威之上，**适当的权威是能够消除混乱、带来秩序的**。演讲也不例外，我们需要让名人为我们的观点背书，他是能够让听众接受的。不过，需要提醒你的是，我们已不再是中小学生了，在引用名人名言的时候，不要再引用那些司空见惯的话语。

第三步：谋划开头，关注叙事节奏

在完成第二步以后，基本框架就出来了，接下来要做的是写开头。

演讲稿的开头，不像写故事的开头要求那么高。它更为看重的是，**你能否在第一时间拉近和听众的距离。**我记得我原来在高校工作的时候，指导学生写演讲稿，我会给他们布置一个任务，去看 TED 的讲演视频，去总结他们开头的模式，你也可以试试。

在我看来，演讲稿的开头主要就是这样两种。

1. 设置悬念，直接给出一个问题。

比如有一个名为《没睡好的人，脑子里都是垃圾》的 TED 视频，他的开头就是这样的：睡眠，占用了我们一生三分之一的时间，但是真正有人知道它到底是怎么回事吗？

2. 讲一个小的故事，引人入胜。

比如在《20 岁光阴不再来》这个 TED 视频中，他的开头就是如此：我 20 多岁的时候，见了我第一位心理诊疗的客户。那时，我是伯克利大学临床心理学的博士生，一名 26 岁的女士，名叫亚里克斯，第一次诊疗时，亚里克斯穿着牛仔裤和宽大松垮的上衣走进我的办公室，坐在沙发上，踢掉高跟鞋，然后告诉我她要谈谈男人问题。听到这，我松了一口气，因为我同学的第一个客户是一个纵火犯……

这里，我需要给你一个 tips，就是用故事作为开头，一是要**确保这个故事足够有趣**，二是**这个故事不要太长**，而且讲完后**最好点下题**，否则听众不知道你想表达什么。

说完开头，我们就得聊聊叙事节奏了。你可能会好奇，我为什么要把叙事节奏单独拿出来说。这是因为不同于书面写作，演讲稿是要讲出来给别人听的，所以节奏更为重要。节奏可以带动听众的情绪，可以调节听众的注意力。

那么在写的时候，我们应该注意什么呢？在方法篇第 7 课中，我专门讲了叙事节奏，提到了叙事的速度感、力量感和变化感，这里我就不再展开讲了，知识点还是那些知识点。但在演讲稿的撰写中，有一种技巧很重要，那就是记得**使用段子**，也就是要学会开玩笑。适当的开玩笑，既是调节现场气氛的有效手段，也是让演讲稿内容产生变化感的方式之一。

第四步：成文

接下来，我们就要把前三步做的准备投入到演讲稿的写作中了。为了讲解方便，我把全文贴了出来，并为每个自然段落都编上了号。另外，在文章中，我是怎么把控叙述节奏，怎么刻画细节的，我一一都会为你标注出来，提醒你去注意。

1. 今天天寒地冻，大家远道而来，听我在这谈论内卷的话题，谢谢大家。我的演讲题目是《“内卷”时代，自我如何应对？》。
2. 前不久，有朋友留言给我，问我，为什么大家都觉得内卷很累，也很讨厌这种状态，但似乎又很难摆脱这种束缚，难道这是无解的吗？（设置问题）

1-2 部分，我用了一个问题作为开头，开门见山。

3. 回答这个问题，我们还是得从内卷谈起。（设置路标，承上启下）
4. 内卷是一个人类学术语。很多专业研究者认为，这个词语在流行过程中被误解了。但这不重要，很多词语的本来意义都在漫长的岁月中被磨平了。对于大众来说，内卷的意思类似于“无论怎么努力，都无法实现进步”。无论是这个国家，还是生活在这片土地上的人，万物可卷。（内卷是什么，高度概括）

3-4 部分，相当于三段式中的“是什么”。首先，我使用了路标，其意义在于用问题引发思考以后，过渡到下一部分。其次，我们给出了内卷的定义。这里，我没有谈内卷的具体表现，换到现实情况下，你也可以加些具体表现在其中。

5. 为什么会出现这样的局面？仔细想想，21 世纪以来，拉动中国经济发展的三驾马车，互联网、金融和房地产，孕育出了当下中国最为庞大的新晋富裕阶层。如今，这三驾马车里的人，或多或少都感受到了内卷的存在。说明内卷的产生，和这三者的增长日益乏力有关。
6. 这种情况不光中国有，日本、美国、欧洲等发达经济体也在经历类似的痛楚。

5-6 部分，相当于三段式中的“为什么”。请你注意，我在论证的时候扩大了范围，其实是为了说明其影响深远。这种技巧也很常见，就比如我们谈论睡眠的重要性，我们不止说黄种人，白种人和黑种人也是这样。

7. 因而，如何走出内卷的问题，就可以转换为：如何解决经济增长乏力的问题。为了达到这个目的，我们必须要溯源，明白每一次经济发展背后的原因。（设置路标）

8. 那原因是什么呢？（演讲稿写作中要提问题，这是为了吸引听众跟着你的节奏走）从表面上来看，是科技的进步。飞机和万吨货轮的出现，彻底改变了贸易和运输；1973 年中国引进的化肥生产设备，彻底改变了中国的产粮情况。相关证据表明，化肥施用对中国粮食产量的贡献率超过了 50%。（应用数据）

9. 正如当代历史学家霍布斯鲍姆形容的那样：20 世纪对人类唯一可以夸耀的贡献，完全建立在以科技为基础的重大物质成就进步之上。（名人出场）但科技仅仅是一种工具，并非凭空而来的产物。在科技之上，还有一个更为本质性的东西，那就是思想观念。

10. 纵观中国四十余年的改革历程，就是一个不断通过观念反思与经验摸索积极互动，逐步改善制度框架的过程。思想的解放，孕育出科学，进而带来科技的进步。实际上，人类历史上，凡是发生巨大进步的时代，总是思想与市场密切互动的时代。光荣革命、法国大革命、美国独立、明治维新，无一例外。中国也不可能例外。（举例论证）

11. 所以，著名诺贝尔经济学奖得主科斯才会在《变革中国》里语重心长地写道：在以知识为主要推动力的现代经济里，没有什么比思想投资更能影响人力资本市场的质量和表现。（名人出场）

12. 苏格拉底说，未经反省的生活不值得一过。对个人、对社会，都是如此。一个未经思想充分耕耘的社会，怎么能自觉地在制度建设方面有所作为？

13. 因而，我们需要有效的思想探索。而这种探索，终究要还原到一个个具体的人身上。平日里，我们总能听到社会生活中的哀怨声，每个个体都觉得自己被某种力量裹挟，逼着往前走。

14. 前不久，我听到脱口秀上的一个段子说，想通过工作挣钱太难了，如果工作是水，那些精英们就是深海鱼，在水里活得自由自在的，又抗压，而我只是一只鸭子，我只擅长划水，而且老板给我画的饼还特别不好使，鸭子不吃饼，还容易被饼卷起来吃了。（讲段子开玩笑）

15. 是啊，内卷中的我们，不就像随时随地会被饼卷起来吃了的鸭子吗？然而，玩笑之外，似乎也忽略了一个问题，就是我们很少去自问，我为挣脱这种力量，到底付出了多少？

16. 我记得，大学的时候，我的导师老骂我，看我的论文，看了一遍说，“你是机器人吗？”我就拿回去改，改完后战战兢兢地再拿给她看，这次很平静，她说，“你这次不是机器人了，你连人都不是了，就是个机器。”（讲段子）她这种严苛的责骂，是想告诉我，做事情不是靠别人逼着你，而是你得像人一样，自己去思考。有时候，你还得去

撞南墙，撞得头破血流了，你才有感受，你的思维才不会那么僵化。只有不那么僵化的时候，外界的东西才能侵入到你的心灵，击碎你的模式，摧垮你的概念。（讲故事，下面的 17-21，都是在讲自己的故事，这样更容易让听众有代入感）

17. 所以啊，我跟我朋友说，我们改变不了这个内卷的时代，但我们终究可以从改变自己出发，让自己的思维不那么僵化。怎么才可以不僵化呢？我们要独立、要自由，要争取独立和自由。

18. 我以前不知道什么叫独立。一年之前，我去采访某位资深法学家。这位即将年满 90 岁的老人跟我说，上世纪 90 年代，政府为了打击犯罪，只要觉得有嫌疑，很多人就被判了刑，中间产生了很多冤假错案。很多人给他写信，让他主持公道。有政府部门特意找到他，让他少说话，但没起到作用。他说他做所有这些事的目的，是希望中国的法治朝着公平的路上迈进。他在采访中说道：“我老了，精力也大不如前了，中国司法中还有很多问题，需要后来人去做。我能做的就是立言，在学术上有所建树，让我的著作和学术思想保留下来。”

19. 以前，我觉得独立就是顶住压力，有自己的看法。到那一瞬间，我觉得，独立是一种精神，只有满怀独立的人，才能在任何地方、任何时候都怀有自信地沉浸在生活中，并实现自己的意志。

20. 我以前也不知道什么叫自由。记得 2018 年，我去见一位乡村教师。她已经 30 多岁了，没有结婚也没多少钱。我问她，“没有人给你压力吗？”她没有直接回答我的问题。她给我讲起了一件往事，小时候去爬山，他爸爸总是牵着她的手。她觉得很束缚，就给爸爸说，“你能不能把手放开。”她爸爸说，“我可以放开，前面这段山路有 50 米，你慢慢走过去，但如果摔倒了，你不能哭着来怪我，这是你自己的选择，你得为你想要的自由买单。”于是，她爸爸放开了手，她慢慢地走，路上摔了几次，爸爸也没来扶她，她也没回头。（故事中有画面感）在采访中，她说，“这是我自愿选择的路。”那一刻，我更深刻地体会到自由的涵义。很多人都喜欢把自由挂在嘴边，但大多数人并不是真的想要自由，因为自由包含着责任，而大多数人并不愿意承担责任。

21. 我以前还不知道什么叫争取。三年之前，我采访过一位律师。这位律师在 2005 年的一趟火车上买了一瓶水。这瓶水，就值一块五毛钱。然后他向列车员要发票，列车员乐了，说，“火车上自古就没有发票。”然后这个人把铁道部告上了法庭。他说，“人们在强大的力量面前，会被收买，会选择服从，但是，如果每个人都是这样，他们永远不会尊重你。”后来他赢了这场官司，很多人以为他会和铁道部结下梁子，结果他上了火车之后，在餐车要了一份饭，列车长把这份饭菜端到他的面前说：“你是现在要发票呢？还是吃饭之后我再给你送过来？”（故事中有细节）就是这样一种理念，它让我明白了，独立、自由、权利不用来争取的话，它就是一张废纸。

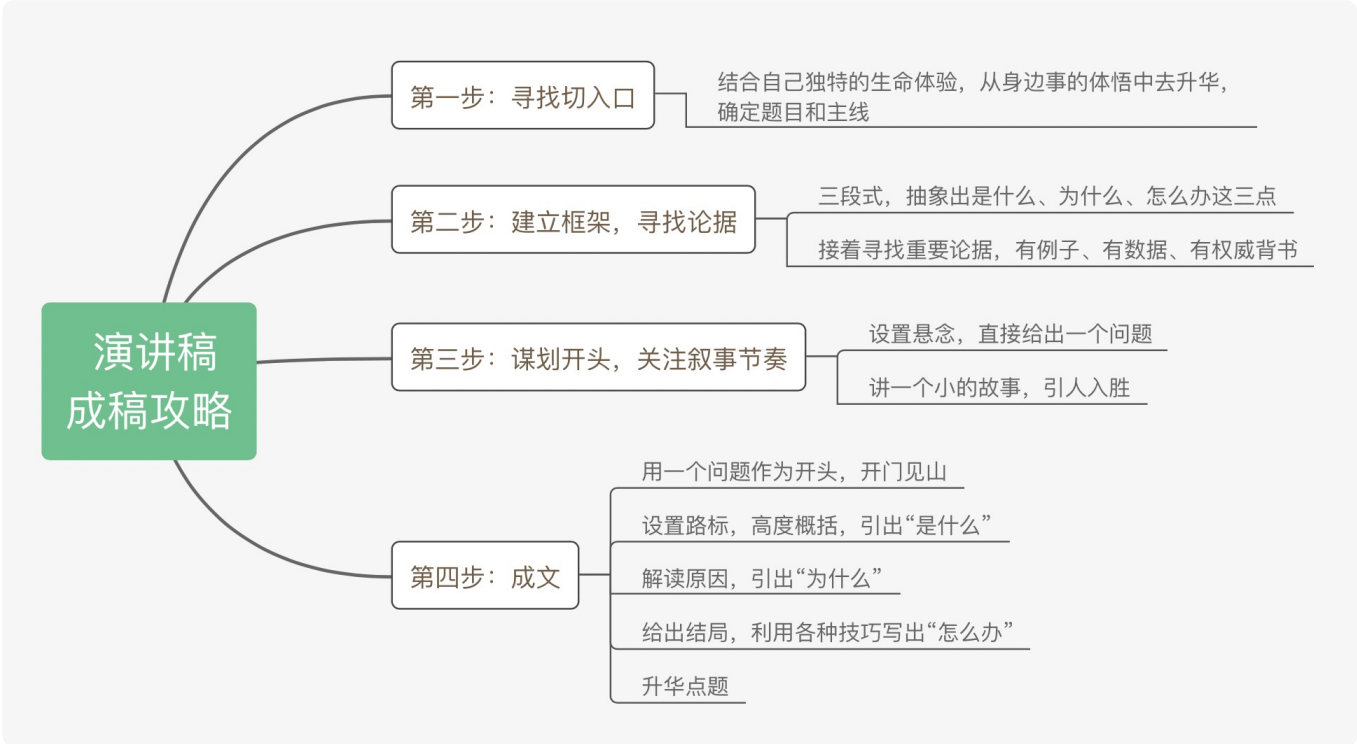
22. 如今，在内卷时代，当我们处于一种焦虑，以及焦虑下的无奈当中，独立和自由肩负着紧迫的使命。因为只有拥有独立和自由人格的人，才能解除身上蒙昧，从这当中睁开眼来，成为脚踏实地的教育者，真才实学的思想者，客观冷静的言说者，以及能够看见他人，也能看见自己的建设者。（叙事的力量感）
23. 要知道，只有一个时代能够拥有那些寻求真理的人、独自思考的人、捍卫自由的人、为了权利不轻言放弃的人，只有一个国家拥有了这样的头脑和灵魂，我们才能说我们有机会避免内卷。（升华点题）
24. 所以，当你感到焦虑和无奈的时候，永远不要忘记对独立和自由的信仰。

7-24 部分，相当于三段式中的“怎么办”。这是这篇演讲稿的核心内容，我用了很多技巧，也给出了我的观点，最后升华点题。

现在，这篇演讲稿我们就完成了，难度有，但还是很好攻克的吧！

总结

关于这节课内容的一个总结，你可以通过以下图示查看，这里我就不再重复了。



这里我想延伸两个话题，也是对你写演讲稿很有帮助的。

话题 1：演讲稿一定要有“逼格”

这个话题我之所以放到总结里面来讲，是因为当有人点破的时候，你会觉得很无聊，像是在玩文字游戏。我记得，罗永浩有句话是这样说的：“观众不讨厌装逼，讨厌的是装逼装得不好；观众不讨厌吹牛逼，讨厌的是牛逼吹得不好。”

所谓逼格，主要体现在两方面，一是词语使用有逼格，二是使用的名人名言有逼格。比如，不要说“让我们分析一件事”，而是“让我们把这件事解构”，不要讲“据说”，而要说“相关证据表明”。

使用的名人名言有逼格，你应该也感受到了，我在演讲稿中用到的部分名人，并不都是大众所熟知的。

话题 2：演讲稿一定要有金句

这是为了方便传播。所谓金句，就是那些高大上的话，要力透纸背。怎么写呢？首先，要特别注意押韵，这样才会朗朗上口，容易传播；其次，你得给人启发。

比如，我在演讲稿中写的“它让我明白了，独立、自由、权利不用来争取的话，它就是一张废纸”；再比如“有时候，你还得去撞南墙，撞得头破血流了，你才有感受，你的思维才不会那么僵化”。

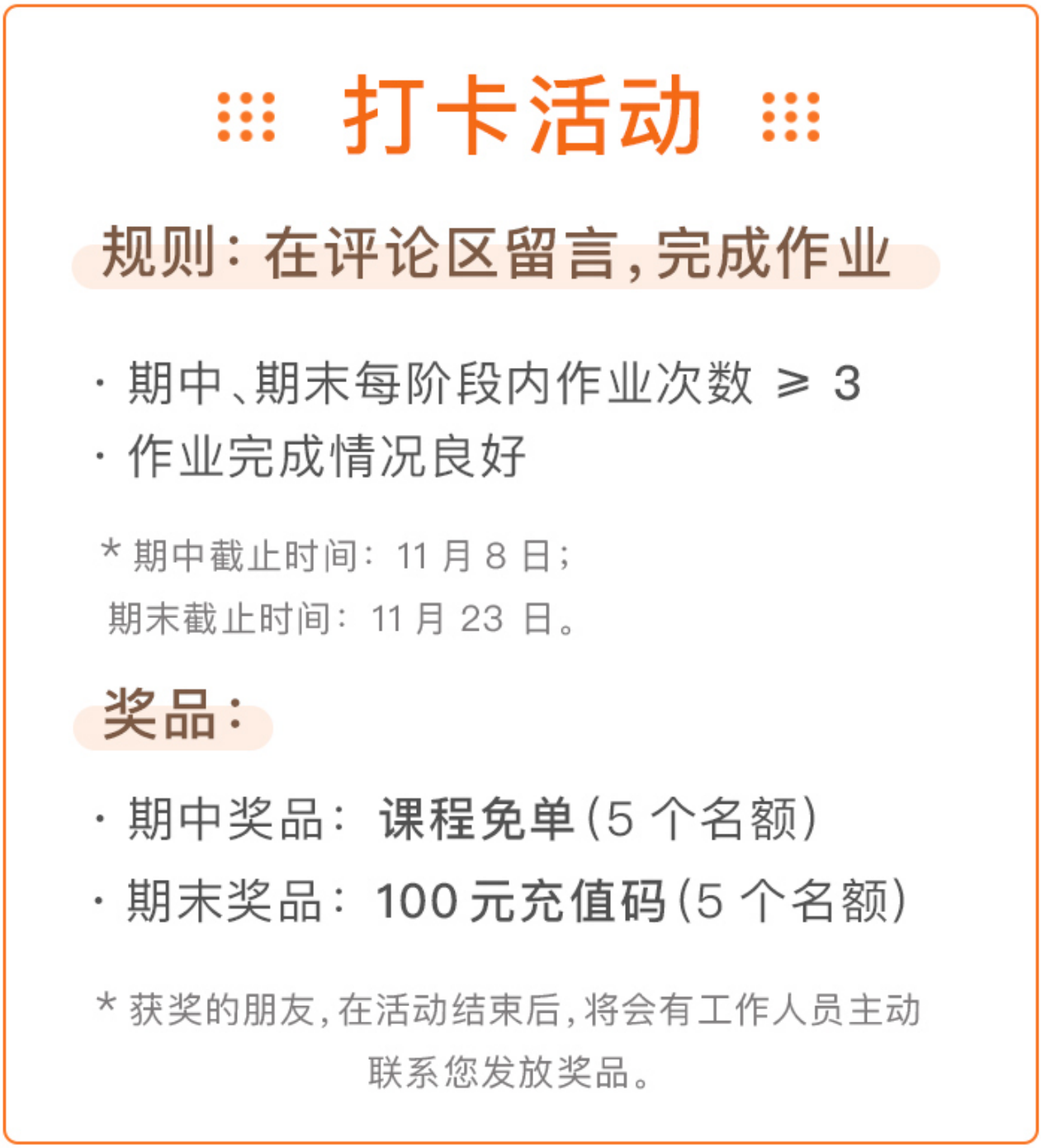
好了，到这里整节课就结束了。再次提醒你一下，学习这节课的时候一定要认真看文中的批注，尤其是括号中的内容。在看的时候，如果你对哪个方法有遗忘，就一定要去复习方法篇中讲过的技巧。

作业

这节课我交付了一篇演讲稿，其中在讲“内卷”是什么的时候，我省略了它的具体表现。那么今天的作业就是，请你通过讲故事、举例子的方式，写写内卷的具体表现。别忘了，写的例子或者故事得有细节和画面感哦！

期待你与我共创内容，也希望今天这节课能帮助你在今后的职场道路中越走越远。

提建议



© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 13 | 如何写出一篇兼具营销性的好软文？

下一篇 15 | 如何用心讲好一个故事？

精选留言 (6)

写留言

Rayjun
2020-11-20

在软件行业里面，最常见的内卷就是加班，因为软件行业的产出很难量化，而在工位坐的时间是可以量化的，为了拿到更好的评价，只能不断延长加班时间，程序员在内卷中被迫互相伤害，伤害的是彼此的身体。

在这样的内卷中，没有赢家，程序员伤害了身体，领导失去了好员工，公司失去了效率。

展开

作者回复: 说理可以更充分，比如加班中，遇到了什么事，让你觉得内卷。

3

程斌
2020-11-25

“小程，昨天提的那个项目做得怎么样了？这周能上线了吗？”

这是一大清早，来自老板的招呼。

“可以上线的，只是在图片转文字那个技术点卡住了，把这个解决，就能上线了。”...

展开

作者回复: 因为是演讲稿，你是要讲给别人听的，所以路标很重要。否则，听众听你讲后，不知道这个忽视你想表达什么，毕竟故事可以有万千解读。
另外，这个例子我看不出来和内卷的联系，你为什么觉得是呢?

2

ddbr
2020-11-21

现在对于中小学生学龄前儿童而言，最常见的内卷就是上课外辅导班。
电视里，广播里，网络上，商场大厦充斥着各种辅导班的信息与广告，内容有英语数学机器人不一而足，目的是为了孩子的学前教育，为了升学，为了高考等等。你报一个班我就要报两个，你提前学英语我就再学一门法语，你在国内学我就报一个出国游学班。
从孩子到家长到老师，再到整个社会，过多的社会资源投入到孩子身上，相当程度上压...

展开

作者回复: 这段文字更像评论，而非演讲。评论是跳脱在外的，但演讲的视角要有在故事之中的那一层，才不会让人觉得游离。

1

maver
2020-11-20

故事有画面感：看电影，为了获得更好的视野，一个人先站起来看了，被他挡住的人不得不也站起来，最后大家都不得不站起来看电影，只有第一排的人坐着。（摘自知乎）

故事有细节：2020年10月，记者调查发现，大学生之间的“内卷”是一个普遍现象。比如说，任课老师对论文作业的字数要求是5000字左右即可，但是不少人为了获得更好的成...
展开

作者回复: 对内卷具体表现的叙述不够直白，听演讲稿，不像我们看文章，它是一带而过的，听过了也就没了，随意故事力求直白易懂。

1

秋水东行
2020-11-30

说点题外话吧，内卷出现的核心是个人基本需求的保障问题。
想起了小时候上学的使命：社会主义接班人。
然后是：“使我有洛阳二顷田,安能佩六国相印“”。
现在：我艹，内卷了。。。。。。
展开

Adam
2020-11-23

程序员辛苦不，辛苦呀，有个词叫IT民工，为什么这么说呢，这是拿建筑行业和软件行业进行类比的，你想想建筑工人切砖盖瓦浇灌水泥和程序员们搭框架分模块写代码最后产生一个软件，那是不是一回事情；那为什么程序员卷呢，因为程序本身的是没有价值的，而只有应用到了某个具体的应用场景，产生了实际的价值，解决了用户的问题，对用户有价值了，那么才有收益；那谁说了算了，老板、产品经理呀，所以程序员们得按着要求，...
展开

作者回复: 对比还挺有意思的，整段描写作为议论文是不错的，但作为演讲稿，叙事节奏有点混乱。